

现阶段哪些人可以接种第二剂次的“加强针”？第二剂次“加强针”可以接种哪些疫苗？阳过多久后才能接种？针对近期北京市民关心的新冠疫苗第二剂次加强免疫接种的相关问题，北京市疾病预防控制中心免疫预防所所长索罗丹做了相关解答。



北京开打第二剂次新冠“加强针”

怎么选疫苗？“阳过”什么时候能打？专家详解——

□本报记者 赵思远

老年人接种第二剂次“加强针”可进一步降低病死率

“按照国家统一部署，在第一剂次加强免疫接种基础上，现阶段在感染高风险人群、60岁及以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫低下人群中开展第二剂次加强免疫接种。”索罗丹介绍，接种新冠疫苗后，随着时间推移，疫苗产生的中和抗体水平有所下降，针对感染的保护效果下降较为明显，但在细胞免疫的作用下，仍然可以维持较高的针对重症或死亡保护效果。接种第四针后，可以在短时间内激活免疫系统，重获针对新冠病毒变异毒株的高水平中和抗体，更好地提升保护能力。

索罗丹表示，2022年以来，部分国家陆续推荐在特定人群中实施第二剂次加强免疫，世界卫生组织先后于5月17日和8月18日两次发表声明，建议各国在老年人、免疫功能低下人群、患基础疾病人群和医务人员等人群中推荐接种新冠疫苗第二剂加强免疫。部分国家在实施后开展的研究发现，接种第二剂次加强针后，可以进一步提升接种人群的预防感染、重症和死亡的保护效果。

“国家此次推进第二剂次‘加强针’工作，把老年人作为首批接种对象，是因为老年人是感染新冠病毒出现重症死亡的高风险人群，也是感染病毒后发生重症死亡的主要人群。”索罗丹表示，无论是国外的数据还是我国香港地区的数据，都显示老年人接种第二剂次加强针后，病死率可以进一步降低。通过接种第二剂次加强针，可以让老年人在较短时间内提升抗体水平，更好地提升保护能力。

推荐市民采用序贯加强免疫接种

针对第二剂次“加强针”疫苗种类的选择，索罗丹介绍，根据国家方案，所有批准附条件上市或紧急使用的疫苗均可用于第二剂次加强免疫，优先考虑序贯加强免疫接种，或采用含奥密克戎毒株或对奥密克戎毒株具有良好交叉免疫的疫苗进行第二剂次加强免疫接种。序贯加强免疫，是指采用不同技术路线的疫苗进行异源加强免疫。既往研究中发现，采用不同技术路线的疫苗进行异源加强免疫，能够获得比同源加强免疫更高水平的中和抗体。

“目前，我国已经获批纳入

紧急使用或附条件上市的新冠病毒疫苗有灭活疫苗、重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗和流感病毒载体疫苗四种类型。”索罗丹表示，从大的原则上来说，只要与前面接种剂次接种的疫苗类型不同，就符合序贯免疫的范畴。考虑到我国前期大人群接种过程中绝大部分受种者都使用三剂次灭活疫苗完成了接种的实际情况，在第二剂次加强免疫时，可以选择重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗或流感病毒载体疫苗中的任一种，这也是国家列举推荐的接种组合。

近期出现的吸入用和鼻喷式两种新冠疫苗颇受大家关注，索罗丹介绍，吸入用腺病毒载体新冠疫苗，是通过专用设备将腺病毒载体疫苗进行雾化，喷入雾化杯中，受种者通过吸入的方式完成接种，相比较注射接种，疫苗剂量降低为原来的五分之一。鼻喷流感病毒载体新冠疫苗是通过鼻腔喷雾的方式进行接种。“吸入接种或鼻喷接种的方式，不但可以刺激全身免疫应答，还可以刺激呼吸道产生局部免疫应答，这是其相对注射用疫苗的优势。此外，也为因畏惧‘打针’而不敢接种疫苗和因注射疫苗后发生局部不良反应产生接种犹豫的这

部分人，提供了多样化的接种选择。”索罗丹说。

两剂加强针需间隔6个月以上

按照国家方案，目前执行的第二剂次加强免疫与第一剂次加强免疫时间间隔为6个月以上。索罗丹表示，接种间隔时间通常综合考虑疫苗抗体的持久性、疫苗保护效果的下降程度和再次感染发病的风险、疫情流行形势等诸多因素后确定。“阳性期间是无需接种疫苗的，因为疫苗的作用是预防疾病，并无治疗的效用。按照国家现行的新冠疫苗使用技术指南，新冠病毒阳性感染后6个月内罕见再次感染发病的情况。既往新冠肺炎病毒感染者（患者或无症状感染者），在充分告知基础上，可在6个月后再接种1剂。”

据了解，目前各区都通过网络、微信公众号等多种方式，公示辖区新冠疫苗接种门诊信息。北京市疾病预防控制中心的官网也对各区的接种门诊信息进行了汇总，建议受种者在查询到各区接种点地址、服务时间、预约方式、疫苗品种和咨询电话等信息的基础上，按照自己想选择的疫苗品种，选择就近的接种门诊前往接种。

【健康红绿灯】

绿灯

缓解新冠症状试试橘子煮水



这几天黄桃罐头火了，但实际上，它在新冠防控中的作用比不上橘子。橘子汁含有丰富的维生素C和钾等电解质，并具有生津润肺、开胃理气的作用。橘皮具有行气健脾、和胃止呕、燥湿化痰的功效，非常适合于目前新冠感染者“湿毒疫”的病理用药特点。

泡柠檬水注意要带皮



正确泡柠檬水掌握这5点：尽量选新鲜柠檬；柠檬尽量带皮，并切成薄片，因为柠檬皮含有很高的类黄酮化合物；泡淡一点，如放1-2片柠檬，加1000毫升水；水温适中，一般建议60℃-70℃，水温太低，香味不容易泡出来；尽量不加或少加糖。

红灯

千叶豆腐不属于豆制品



很多人认为千叶豆腐也是豆制品的一种，其实它不是豆腐做的，其原料里没有大豆，主要原料是大豆油和在大豆分离蛋白，还有玉米粉和食用盐、白砂糖、增稠剂等。相较于传统豆制品，千页豆腐的钙、大豆磷脂等含量很低，热量和钠含量又较高，肥胖和高血压人群要少吃。

冷冻时间越长羊肉膻味越大



羊肉的膻味主要来自于脂肪酸，它们并非羊自己产生的，而是在它的瘤胃中经微生物发酵形成的。影响羊肉膻味的因素很多，包括产地、饲料、品种、年龄、部位、肥瘦程度等，比如公羊肉的膻味要大于母羊肉；成年羊肉的膻味大于羔羊肉；一般西北、内蒙古的羊肉膻味小，河北、河南、山东的羊肉膻味重；新鲜羊肉膻味较小，冷冻时间长的膻味大些。

直面症状，专家指导市民如何科学合理用药

□本报记者 周美玉

没有症状无需备药，出现症状对症用药，按照自身体质和临床表现合理选择药物，治疗一种症状时不要叠加用药。近日，北京市药学会质量控制和改进中心主任、北京大学第三医院药剂科副主任杨毅恒接受了记者的视频采访，从专业角度指导市民如何科学合理用药。

最近，不少市民购买的药物主要集中在连花清瘟、布洛芬等有限品种上。为此，结合北京的

气候特点，多位药学、临床、中医专家参考本轮疫情用药实际，论证了《新冠病毒感染者用药目录（第一版）》，怎样判断自己的症状而更加合理地选择药品？杨毅恒介绍，比如风寒感冒可以按照目录中“怕冷、发热、全身痛、流清涕为主，可伴有咽痛”等选择药物，风热感冒可以按照目录中“发热、咽痛，全身痛、舌苔黄”来进行判断和选择药品。“市民可以针对自己的症

状，按目录中的分型使用一种药物即可，每类药物选一种，不要叠加用药。”

如何判断自己感染的是新冠还是普通流感？是否需要服用抗生素类药物？杨毅恒表示，这两种病症状相似，都出现发热情况，都属于病毒感染，因此不提借用消炎药。除非有黄脓痰等细菌感染迹象，建议去医院检查判断后再服用抗菌药物。

如果患者没有出现发热、咳

嗽、头痛等症状，但抗原显示两道杠，杨毅恒建议，这时可以不需吃药。如果病情好转，没有临床症状了即可停药，无论西药还是中药，都不需继续用药巩固疗效。

值得注意的是，如果患有基础病，同时又需要服用治疗新冠药物时，为避免出现有药物相互作用的情况，一定要事先查阅药品说明书，关注“禁用”或者“慎用”字样，正确服药。

丰台区市场监管局

做好信用修复及信用豁免相关工作

为持续优化营商环境，构建诚实守信的市场秩序，建立失信主体自我纠错的信用修复机制，丰台区市场监管局着力优化营商环境，做好信用修复及信用豁免相关工作。

积极稳妥推进行政处罚信息公开信用修复工作 根据市市场监管局《北京市市场监督管理行政处罚信息公开实施方案（试行）》及《关于做好行政处罚信息

公示信用修复工作的通知》的要求，及时制发《丰台区行政处罚信息公开信用修复工作指导》，同时积极协调解决各种问题。今年以来，共有2个企业共计3条行政处罚信息申请信用修复。准予信用修复的行政处罚信息不再通过国家企业信用信息公示系统及北京市企业信用信息网对外公示。

积极配合开展信用修复培训 积极组织在信用中国网站

存在行政处罚的企业开展信用修复培训，麦德龙商业集团有限公司北京草桥东路分公司等10余家企业参会并签订《市场主体承诺书》和《2022年度北京诚信商家信用承诺书》，企业可通过将信用修复承诺书、参加培训证明、培训报告等上传到信用中国对企业的信用进行修复。

探索开展信用豁免工作 为降低和减少新冠肺炎疫情对企业

带来的影响和冲击，更好地激发市场主体活力，根据《北京市统筹疫情防控和稳定经济增长的实施方案》相关规定，按照“谁决定、谁负责”的基本原则，对确因疫情影响受到一般行政处罚且信息被公示的企业，经作出行政处罚决定的部门核实认定后，不再对外公示该行政处罚信息。

（金江玉）

·广告·